

சங்க இலக்கியத்தில் உணவு பற்றிய கருத்தாக்கங்கள்

முனைவர் சி.மணிமேகலை
இணைப் பேராசிரியர்

சங்க இலக்கியம் தமிழரின் நாகரிகம், பண்பாட்டின் உறைவிடமாகத் திகழ்கின்றது. விருந்தினை ஒம்புவதும் சுற்றத்தாரை உபசரிப்பதும் இரப்பார்க்கு ஈவதும் அப்பண்பாட்டில் முக்கியமானதாகும். சங்கப் பெண்கள் செல்விருந்தோம்பி வருவிருந்து பார்த்திருந்தனர்.

மலர்: 3

இதழ்: 1

தொகுதி: 1

மாதம்: ஜூலை

வருடம்: 2018

ISSN: 2454-3993

**“விருந்து அயர் விருப்பொடு வருந்தும்
திருந்திழரை அரிவைத் தேமொழி நிலையே” – (நற்றிணை)**

என்ற வரிகள் பெண்களின் விருந்தோம்பல் விருப்பத்தைப் புலப்படுத்துகின்றன. பழந்தமிழரின் விருந்தோம்பும் பண்பின்மூலம் அவர்களின் உணவுமுறைகளை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. அவற்றில் சில கருத்தாக்கங்களைக் காணலாம்.

தமிழக மக்கள் அனைவரும் ஒரே வகையான உணவை உண்டார்கள் என்று சொல்வதற்கு எவ்விதச் சான்றும் இல்லை. இயற்கையாக அமைந்த நிலப்பாடுகளில் ஆங்காங்கு கிடைத்த பொருள்களையும் தங்கள் முயற்சியில் தட்பவெப்பநிலைக்கேற்ப உற்பத்திசெய்த பொருள்களைக்கொண்டு தங்கள் உணவு வகைகளை தயாரித்துக்கொண்டார்கள் என்பதற்குச் சான்றுகள் உள்ளன. உணவுப்பொருள்களைப் பச்சையாக உண்ணாமல் நல்ல முறையில் பக்குவம் செய்து சுவையேற்றி உண்டு மகிழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

உணவு சமைத்த முறை

அடுப்பில் வைத்து உணவுகள் சமைக்கப்பட்டுள்ளன.

“இல் இறைச் செரிஇய ளெலிகோல் போல”

என்ற புறப்பாடல் அடியின் மூலம் நெருப்பு மூட்டும் கோலினை ளெலிகோல் என்று அழைத்தனர் என்பது புலனாகிறது. அக்கோலால் கடைந்து தீயை உண்டாக்கி அடுப்பு மூட்டி விறகினால் சமைத்துள்ளனர்.

அடுப்பு வகைகள்

முடித்தலை அடுப்பு (புறம்)
ஆண்டலை அணங்கடுப்பு(ம.கா)
ஆடுதனிமற்ற கோருயர் அடுப்பு (புறம்)
முறியடுப்பு (பெரும்பாணற்றுப்படை)

என்ற அடுப்பு வகைகளைச் சங்க இலக்கியப் படைப்புகள் மூலம் அறியலாம்.

அட்டில் சாலை

பண்டைத்தமிழர் உணவு தயாரிக்கும் இடத்தினை அட்டில் சாலை என்று அழைத்தனர்.

உதியடையட்டில் போல ஒலியெழுத்து அருவியார்க்கும் - (அகம்)
புனிற்றுநாய் குரைக்கும் புல்லென் அட்டில் - (சிறும்பாணாற்றுப்படை)
அறநிலைய அகடையாட்டில் - (பட்டினப்பாலை)

உணவு தயாரிக்கும் இடங்களைப் பற்றிய குறிப்புகளின்மூலம் உணவைச் சமைத்த இடம் அட்டில் சாலை என்றும் அவற்றைப் பக்குவப்படுத்துதலே சமைத்தல் என்று வழங்கப்பட்டு வந்தமை புலனாகிறது. வடகிழக்கு அல்லது தென்மேற்கு மூலையில் அட்டில் சாலை அமைந்து இருந்தமையை இலக்கியங்கள் மூலம் முடிகிறது.

உணவுப் பாண்டங்கள்

சமையல் செய்யும் பாண்டங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது குழிசி என்றனர்.

இருங்கட் குழிசி - (புறம்)
மான்தடி புழுக்கிய புலவுநாறு குழிசி - (புறம்)
அட்டகுழிசி அழற்பயந்தாங்கு - (புறம்)
வெண்கோடு தோன்றாக் குழிசி - (புறம்)
முரவு வாய் ஆடுற குழிசி - (புறம்)
புகர்வாய்க் குழிசி - (புறம்)
சோறடு குழிசி - (புறம்)

சமையல் முறைகள்

சமையல் முறைகளாகச் சங்கத்தமிழர் பின்பற்றிய முறைகள் இன்று பின்பற்றும் முறைகளை ஒத்தே காணப்படுகின்றன. அவை:

அவித்து வேக வைத்தல், வறுத்து அவித்தல், சுடுதல், வற்றலாக்குதல், எண்ணெயிலிட்டுப் பொரித்தல், வேகவைத்து ஊற வைத்தல். போன்ற முறைகளில் உணவு சமைக்கப்பட்டுள்ளது. கடுகு தாளித்தல் முறையும் இருந்து வந்துள்ளது. மிளகும், புளியும், உப்பும உணவில் சேர்க்கப்பட்டன.

புளிப்புச்சுவை

புளிப்புச் சுவைக்காக உணவில் புளியம்பழம் பயன்படுத்தவில்லை. மாறாக, மாங்கனியைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அதைப் புளிக்க வைத்து - புளியாகப் பயன்படுத்தி உள்ளனர். மேலும் களாப்பழப்புளி, துடரிப்புளி, நாவற்பழப்புளி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தினர்.

சத்துமாவு

கொள்ளு போன்ற பயறு வகைகளைப் பொடி செய்து பாலுடன் கலந்து கஞ்சியாகக் குடித்தனர்.

“கொள்ளொடு பயிறு பால் விரை, வால்அவிழ் மிதவை” - (அகம்)

வேம்பு குழம்பு

தலைவி வேம்பினைக் கொய்து குழம்பு வைத்தாள்.
“கருங்கால் வேம்பின் ஒண்டி யாணர்” - (குறுந்தொகை)

வேளை மலர் தயிர்ப்பச்சடி புளி மிதவை

ஆயர் குலப்பெண்கள் வேளை மலரைத் தயிரில் இட்டு பிசைந்து புளி மிதவை செய்து உண்டனர்

“வேளை வெண்பு வெண்தயிர்க் கொள்,
ஆங்கமகள் சுட்ட அம்புளி மிதவை”
தானியமும், கிழங்கும்

திணை வகைகள்

திணை குறிஞ்சி நில விளைபொருளாக உள்ளது. காடுகளை அழித்து உழுது கானவன் பயிர் செய்துத் திணையை விளைவித்தான். திணையானது சிறுதிணை, கருந்திணை, செந்திணை என்று மூன்று வகைகளாகக் காணப்படுகிறது.

சிறுதிணை

மென்மையானது. கிளைத்து வளர்வது

1. (பாலை முன்றில் சிறுதிணை உணவுகள்)
2. (புனவன் துடவை பொன் போல் சிறுதிணை)

செந்திணை : அடிப்பாகம் கரும்பினை ஒத்திருக்கும். பசிய தாள்களை உடையது. சிவந்த கதிர்களை உடையது.

(செந்திணை குரல் வார்ந்தன்ன குவவுத்தலை)

கருந்திணை : கதிர்கள் கரிய பழ யானையின் துதிக்கை
(மை ஏர் ஏனல்) - (நற்)

வரகு : புன்செய் பயிர் மேட்டு நிலத்தில் பயிரிடுவர். கழுதையைக் கொண்டு உழுதுள்ளனர்
(வெண்வாய் கழுதைப் புல் இனம் புட்டி)
(வெள்வரகும் கொள்ளும் வித்தும் வைகல் உழவர்.....)

கிழங்கு வகைகள்

சங்கத்தமிழர்: பயன்படுத்திய கிழங்கு வகைகளாவான : சேம்பு, வள்ளி, கவலை, கூவை போன்றவை ஆகும். சங்ககால மக்கள் உணவாக பயன்படுத்திய கிழங்கு வகைகளில் ஒரு சிலவற்றை மட்டுமே இன்றும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சேம்பு : சேப்பங்கிழங்கு அன்றாட உணவு

நீலத்தன்ன அகல் இலைச் சேம்பின் - (அகம்)

வள்ளி : மலைப்பகுதிகளில் விளைவது (பாரியது புறம்பே)

கொழுங்கொடி வள்ளிக்கிழங்கு வீழ்க்கும்பே.... - (புறம்)

தீயச் செயல்களைச் செய்பவர்களின் நிலத்தில் வள்ளிக்கிழங்கு விளையாது என்பது நம்பிக்கை - (கலி)

கூவை : குறிஞ்சி நிலத்தில் விளையக்கூடியது. மஞ்சளை ஒத்திருக்கும்.

இதன் இலை கொண்டு கூரை வேய்வர்.

(கூவை தூற்ற நாற்கால் பந்தர்) - (புறம்)

கவலை : மலையில் விளையக்கூடியது. பெண் யானையின் முழந்தால் போன்று இருக்கும். இக்கிழங்கு தோண்டிய இடம் நீர் நிறைந்து காணப்படும்.

கவலை கொண்டிய கல்வாய் சிறுகுழி - (குறுந்தொகை)

கருணைக்கிழங்கு, பனங்கிழங்கு, ஆம்பற்கிழங்கு, நாணற்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளையும் பயன்பட்டுள்ளன.

கீரைகள்

பழந்தமிழர் பயன்படுத்திய கீரை வகைகளாவன:

அங்குழைக் குஐரு யடகு யிசையினும் - (புற.பொ.வெண்பா)

கறிவேப்பிலை, குப்பைக்கீரை, சிறுகீரை, முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை, வேளைக்கீரை போன்ற கீரை வகைகளை உணவுடன் உண்டு வந்துள்ளனர்.

நெய் வகைகள்

உணவுடன் பல்வேறு நெய் வகைகளைப் பழந்தமிழர் உண்டு வந்துள்ளனர். அவைகளாவன: எள் - நெய் (எள் பிழி நெய்யொடு வெண்கிழி வேண்டாது)

மீன் நெய் மீன் நின்ந் தொகுத்த ஊன் நெய் - (நற்)

பசுநெய் - பசுவின் பாலிலிருந்து பெறப்படும் நெய்

மேலும் விலங்கினங்களின் கொழுப்பையும் இறைச்சி உணவு சமைக்கும்போது நெய்யாகப் பயன்படுத்திள்ளனர்.

பானங்கள்

பழந்தமிழர் உடலை நலமாக வைக்கும் பானங்களைப் பருகி வந்துள்ளனர்.

பால் : பெரும்பங்கு பானமாகப் பயன்படுத்தினர்.

மோர், தயிர் போன்றவற்றைப் பருகினர்

நுங்கு

இளநீர்

கரும்புச்சாறு + இளநீர் + நுங்கு கலந்த பானம்

கடுக்காய் + நெல்லி + தான்றிக்காய் ஊறவைத்து அதன் நீரைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

கஞ்சி

பயறு வகைகளை உரலில் இடித்துப் பொடி செய்து பசும்பாலில் கலந்து கஞ்சி காய்ச்சி குடித்தனர். - (அகம் நீர்ப்புகை) திருக்குறள்

இறைச்சி உணவு

இறைச்சியும், மீனும் அரிசி உணவுக்கு அடுத்தபடியான முக்கிய உணவு.

“நிணம் பொதி விழுந்தடி நெருப்பின் வைத்து

விளர் ஊண் தின்ற வேட்கை நீங்க துகற அற விளைந்த தோலின் கள் பருகி”

ஆண் ஏற்றின் இறைச்சியை உண்டு தோப்பின் கள் அருந்தினர் என்று இலக்கியங்கள் கூறுகின்றன. (நெல் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட கள்)

புலியால் உயிர் போக்கப்பட்ட ஆண் யானையின் உடலில் எஞ்சிக்கிடந்த தசையினை உப்பு வணிகர்கள் கோலில் கட்டி தீயில் வாட்டி சோறுடன் உண்பர்.

புலி தொலைத்து உண்ட பெருங்களிற்று ஓரி ஊண்

காட்டில் தங்கும் வீரர்கள் இளைய பசுவைக் கொன்று உண்டனர்.

தொடை தாழ் மழவர்

நாகு ஆ வீழ்த்துத் திற்றி தின்ற

“முல்லைப் படப்பைப் புல்வாய் கொண்டும்”

மான்சுறி உண்டுள்ளனர்.

சிலைப்பாற்பட்ட முளவுமான் கொழுங்குறை - (புறம்)

நாரையால் உடைத்து உண்ணப்பட்ட வெண்மையான வயிறுப்பகுதியை உடைய ஆமைத் தசையைப் பறை கொட்டுவோர் இரவு உணவிற்குச் சேர்த்து வைப்பர்.

“குருகு உடைத்து உண்ட வெள் அகட்டுயாமை” - (ஐங்குறு)

ஊண் துவையடிசில்

அமிழ்த்ததைப் போன்று சுவையாக ஊன்துவையடிசியை வெள்ளியால் ஆன கலத்தில் பெய்து பொருநனுக்கு அளித்தமை - (புறம்)

“அமிழ்தன மரபின் ஊன்துவை அடிசில் வெள்ளி வெண்கலத்து ஊட்டல் அன்றி”

மீன் உணவு

வாளை : உழவர்கள் காலை உணவாக உண்ட செய்தி

“வாளை நாள் இரை பெறும உணர்” - (ஐங்)

வரால் : பண்டமாற்று முறையில் வரால் மீனுக்குப் பதில் வெண்ணெய்யைக் கொடுக்கும் முறை இருந்துள்ளது.

“வரால் சொரிந்த வட்டியுள் மனையோள்

யாண்டுசுழி வெண்ணெய் நிறைக்கும் ஊர் - (ஐங்)

கெடிறு மீன்: கெளுத்தி

“முள் எயிறுந்துப் பாண்மகள் இன் கெடிறு சொரிந்த - என்ற பாடலில் ஒரு கூடை கெடலுக்குப் பதிலாகப் பயிறு பெற்றமை கூறப்படுகிறது.

கள் வகைகள்

கள்ளிலும் பலவகைக் கள்ளினைப் பழந்தமிழர் அருந்தியுள்ளனர்.

திணை, பலா, தேன். அரும்பு, நெல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி கள் தயாரித்துள்ளனர்.

திணை: திணைக்கள் தெறிகொல் மறவர் - (அகம்)

பலா: பலவின் பிழிமகிழ் உவகையன்

தேன்: தேன்பிழி நறவின் குறவர் முன்றில்

அரும்பு: நனைவினை நறவின் தேறல் மாந்தி

நெல்: தோப்பிக் கள்ளொடு துருஉப் பலி கொடுக்கும்

செல்வந்தர்கள் அவரவர் வீட்டிலேயே கள் தயாரித்து அருந்தும் வழக்கம் இருந்துள்ளது.

வேட்டையாடி வந்த தலைவனுக்கு தலைவி வீட்டில் தயாரித்த கள்ளைக் கொடுத்தாள் என்ற செய்தி ஐங்குறுநூறு நூலில் இடம்பெற்றுள்ளது.



உணவு மேலாண்மை:

திருக்குறள்:

மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் காட்டப்பட்ட குறள்களில் முதல் எட்டு குறள்கள் குறிப்பிடத்தக்கன.

உணவின் அளவு
உண்ணும் முறை
பசித்தபின் புசிக்கும் பாங்கு
மாறுபாடற்ற உண்டி
குறைந்த அளவே உண்ணும் நெறிமுறை
அதனால் ஏற்படும் இன்பம்
அளவுக்கதிகமானால் ஏற்படும் நோய் குறித்த விழிப்புணர்வு
உணவு உண்ணும் காலமுறைகள்

சோறு வகைகள்

நெல்லரிசிச் சோற்றினை ஊன் மற்றும் பல்வேறு பொருட்களுடன் கலந்து உணவாக உண்ணும் வழக்கம் பழந்தமிழரிடையே இருந்துள்ளது. அவற்றில் சிலவற்றைக் காண்போம்.

நெய் இறைச்சிச் சோறு

மருத நில மக்கள் தங்கள் மனைகளில் நடைபெறுகின்ற விழாக்களின்போது சோறுடன் நெய், இறைச்சி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து உணவாக்கி உயர்ந்தோர்க்குக் கொடுத்து உண்ணச் செய்ததை அகநானூறு கூறுகிறது.

“நெய்க்கனி வெண்சோறு

வரையா வன்மைபொடு புரையோர் பேணி” – (அகம்)

மிடாச்சோறு

“சால் அவிழ் நெடுங்குழி நிறை” – (அகம்)

பெரிய பாத்திரத்தில் வெண்சோறு செய்து ஆய் என்ற மன்னன் அனைவருக்கும் வழங்கியது.

சுட்ட ஊண் சோறு : தந்தூரி

யானை ஊணைத் தீக்கடைக் கோலால் தீயிலிட்டுச் சுட்டு, பின்பு அதனை அரிசியுடன் சேர்த்து சோறாக்கி உண்டதனர்

“புலி தொலைத்து உண்ட பெருங்களிற்று ஊனினை

ஞெலிகோல் சிறுதீமாட்டி ஊன்சோறு ஆக்குவர்” – (அகம்)

மதுவும், ஊன்சோறும்

“பலவின் பிழிமகிழ் உவகையின் சாந்த ஞெகிழியின் ஊன்புழுக்கு அயரும்”

குறிஞ்சி தலைவன் வேட்டையாடிய களைப்புதீர்ப் பலாவிட செய்த மதுவினை அருந்திப் பின் ஊனுடன் சேர்த்துச் செய்த சோற்றை உண்டான்.

அமலை வெண்சோறு

“ஆம்பல் அகல் இவை, அமலை வெண்சோறு

தீம்புளிப் பிரம்பின் திரள்கனி பெய்து எலுமிச்சை” என்று எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை உணவுடன் கலந்து உண்ணும் வழக்கம் இருந்துள்ளது.

மோர்க் குழம்பு : தீம்புளிப்பாகர்

(முனிதயிர் பிசைந்த காந்தன் மெல்விரல் தான் துழந்தட்ட தீம்புளிப்பாகர்) - குறுந்தொகை

தாளித்து உண்ணல்

தாளிப்பின் ஓசையை குங்குரல்

“(குங்குரல் மலிந்த கொழுந்துவை அடிகில்)” – (புறம்)

இன்புளி வெஞ்சோறு

தயிரை நீருக்குப் பதிலாக உலையிட்டு வரகரிசியைப் போட்டு வேகவைத்து வெந்து வரும் சோற்றில் புற்றிலிருந்து எடுத்த ஈசலைப் போட்டு பசுவின் நெய்யை ஊற்றி செல்வந்தர்கள் வேலைக்காரர்களுக்கென்று சமைத்தது பற்றிய செய்தி அகநானூற்றில் இடம் பெற்றுள்ளது.

இட்டுப்பார் உண்டவர்கள் இன்புற்று இருக்கையிலே தொட்டுப்பார் உன்நெஞ்சில் தோன்றும் இன்பம் என்பதற்கிணங்க உணவு என்பது மனிதனின் வாழ்வில் இன்றியமையாத இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. பழங்காலத்தில் மக்கள் உணவே மருந்தாகவும் மருந்தே உணவாகவும் உண்டு இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்துள்ளனர் என்பதைச் சங்க இலக்கியங்களின் வாயிலாக அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

பார்வை நூல்கள்

1. புறநானூறு
2. அகநானூறு
3. திருக்குறள்
4. ஐங்குறுநூறு
5. புறப்பொருள் வெண்பாமாலை
6. குறுந்தொகை
7. நற்றிணை
8. பெரும்பாணாற்றுப்படை
9. சிறும்பாணாற்றுப்படை
10. பட்டினப்பாலை